LECCIÓN 19

Querido Estudiante:

Le anunciamos que en la próxima lección usted encontrará el segundo y último cuestionario que también nos deberá enviar resuelto. El examen debe ser remitido antes de finalizar el curso. Comencemos ahora la lección de hoy. Y no olvide estudiar concienzudamente.

Om Tat Sat.

Los Instructores

SECCIÓN 1

ESTUDIO DE UN CAPÍTULO DEL BHAGAVAD GITA.

"El Bhagavad-gita, así como los Evangelios, nos enseña a vivir con la conciencia de una verdad interior que excede la comprensión de nuestro pensamiento y que no está sujeta a nuestro control. Al seguir el afán del poder, somos esclavos de nuestro propio apetito. Al obedecer esa verdad interior, logramos ser libres". Thomas Merton

CAPÍTULO DIECIOCHO.

LA PERFECCIÓN DE LA RENUNCIACIÓN - I

Como este Capítulo es muy largo, ya que resume todo el contenido del Bhagavad-gita, lo hemos dividido en dos partes.

El Capítulo dieciocho del Bhagavad-gita es tanto una sinopsis, como la conclusión de todas las enseñanzas del Gita. Debido a que el Gita hace énfasis en la renuncia de las actividades materiales (y la ocupación en la elevación espiritual), Arjuna le pide a Krishna que le explique definitivamente el propósito de la renunciación (tyaga) y de la orden de la vida renunciante (sannyasa) (Bg. 18.1). Como respuesta, Krishna reitera que la renunciación no significa abandonar todas las actividades, ya que esto es imposible para el alma corporificada. Significa más bien abandonar actividades fruitivas, y en su lugar, ejecutar los deberes prescritos sin apego por sus resultados. Para aquellos que no sean renunciantes, los frutos de la acción (deseables, indeseables y la mezcla de ambos) se acumulan después de la muerte, mientras que para el renunciante no hay tales resultados para sufrir o disfrutar. De esta manera, un sabio renunciante se libera de las ataduras del karma (Bg. 18.2-12).

Krishna explica luego cómo uno puede actuar sin reacciones materiales. Él cita la filosofía Sankhya, la cual presenta cinco factores que contribuyen a la ejecución de todas las acciones; estos factores son: el lugar de la acción, el ejecutante, los sentidos, el esfuerzo personal y la Superalma. Aquel que cree ser el factor exclusivo en las acciones (sin considerar los otros factores, especialmente la Superalma, la causa final), está en ignorancia y llega a ser enredado por los frutos de su trabajo. Pero cuando uno actúa de acuerdo a la dirección del Superalma, sin deseos personales, sus acciones no le imponen reacciones materiales. De este modo Krishna le indica a Arjuna que si actúa de acuerdo con Sus instrucciones, no será el verdadero ejecutor, ni sufrirá las consecuencias de matar en el campo de batalla (Bg. 18.13-18).

Las tres modalidades de la naturaleza predominan en diferentes aspectos de la sicología y el comportamiento humano. El conocimiento, la acción, los trabajadores, la inteligencia, la determinación y la felicidad, cada una son de tres clases, de acuerdo a como sean reguladas por las tres modalidades. Krishna las analiza de una manera sistemática (Bg. 18.19-40).

De acuerdo con las modalidades materiales que se haya asumido, uno se ajusta a una de las cuatro divisiones ocupacionales de la sociedad humana: Brahmanas (educadores y predicadores), Ksatriyas (gobernantes y guerreros), Vaisyas (granjeros, industriales y comerciantes) y Sudras (obreros). Krishna enumera las respectivas cualidades y deberes de cada una de las cuatro divisiones sociales (varnas) y explica que por adherirse a los cuatro deberes prescritos de nuestra propia división ocupacional, y por ofrecer los resultados de nuestro trabajo al Señor, uno puede alcanzar la perfección. Por trabajar de acuerdo con su deber social (el cual es determinado por las modalidades de la naturaleza), el alma condicionada puede, en última instancia, trascender las modalidades. Por eso, lo más conveniente para Arjuna es actuar de acuerdo con los principios de un Ksatriya y luchar en la batalla para la satisfacción de Krishna (Bg. 18.41-48).

Krishna concluye que uno puede alcanzar la más elevada perfección de la renunciación mediante el control de la mente y por el completo desapego de las cosas y los disfrutes materiales (Bg. 18.49).

En seguida Krishna explica el estado que sigue a la renunciación: alcanzar el Brahman, el estado preliminar de la trascendencia. Este estado, basado en el conocimiento espiritual, se caracteriza por la dicha que resulta de la liberación de los deseos materiales y de la dualidad. "En este estado", dice Krishna, "se alcanza el servicio puro a Mí" (Bg. 18.50-54).

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Bhagavad-gita, Capítulo 5

Texto 18

vidya-vinaya-sampanne brahmane gavi hastini suni caiva svapake ca, panditah sama-darsinah

vidya - educación; vinaya - mansedumbre; sampanne - completamente provisto; brahmane - en el brahmana; gavi - en la vaca; hastini - en el elefante; suni - en el perro; ca - y; eva - ciertamente; svapake - en el comeperros (el paria); ca - respectivamente; panditah - aquellos que son muy sabios; samadarsinah - ven con visión igual.

TRADUCCIÓN: El sabio humilde, en virtud del conocimiento verdadero, ve con visión de igualdad a un brahmana apacible y erudito, a una vaca, a un elefante, a un perro y a un comeperros (paria).

Esta es la prueba verdadera para una persona de conocimiento. El conocimiento no significa la acumulación de gran cantidad de hechos referentes al mundo material. El conocimiento real, como se indica en este verso, significa ver la chispa espiritual (atma) dentro de cada cuerpo y saber que es parte y porción del Espíritu Supremo (Paramatma). Por lo tanto, en lugar de encontrar diferencias entre todas las entidades vivientes (sean ellas hombres, animales o cualquier otra cosa) sobre la base de sus cuerpos temporales y externos, la persona de conocimiento verdadero se hace amiga de todos porque los ve como son y ve también la presencia de la Superalma en sus corazones.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN

EL MANTRA PARA ENCONTRAR AL GURU FIDEDIGNO.

"Así como un bote de madera es apto para cruzar el océano, de la misma manera el guru es necesario para cruzar el mar de esta vida. Pero un lado del bote es el reverso del otro; Aquellos que están sentados en el fondo del bote perecerán, mientras que los que están en la parte superior estarán a salvo. Así, aquellos que son humildes a los pies del guru podrán escapar, pero aquellos que se elevan orgullosamente por encima del guru, perecerán". Canakya Pandit.

En la actualidad la palabra guru se aplica de manera vaga para referirse a cualquier persona que instruye a otros, en una u otra clase de yoga o meditación, sin importar la meta última de esta práctica. Pero tenemos que entender que la palabra Guru significa realmente "Maestro Espiritual". Porque el Guru es quien instruye a sus discípulos en cómo controlar sus sentidos y elevarse poco a poco de la vida condicionada a la conciencia espiritual. Al examinar con cuidado podremos concluir que el principio de un maestro autorizado debe encontrarse en cada clase social, porque siempre hay una búsqueda de conocimiento y el maestro que lo debe impartir. El Guru original es Krishna Mismo, el orador del Bhagavad-gita. Cualquier otro guru fidedigno que viene después del Señor Krishna no puede de ninguna manera contradecir las instrucciones del Señor Krishna en el Bhagavad-gita y otras Escrituras Reveladas. Esto es llamado el sistema Param-Para y está diseñado para proteger el Conocimiento Absoluto de la especulación mental. Antes de aceptar a una persona como nuestro Guru, tenemos que asegurarnos de que realmente esté enseñando de acuerdo con las instrucciones del Bhagavad-gita. Entonces para ustedes, queridos estudiantes de Yoga, quienes han venido practicando el Yoga y la Meditación bajo la guía de nuestra Escuela Superior de Estudios Védicos, esperamos y confiamos que en su avance espiritual podrán encontrar su propio Maestro Espiritual tan pronto como sea posible, para poder progresar aún más durante esta vida.

Específicamente, los Vedas recomiendan la meditación en el siguiente mantra:

om ajñana-timirandhasya jñanañjana salakaya caksur unmilitam yena tasmai sri-gurave namah

Lo cual quiere decir: “Nací en la ignorancia más obscura y mi Maestro Espiritual abrió mis ojos con la antorcha del conocimiento. Yo le ofrezco mis más respetuosas reverencias”.

Es deber del Maestro Espiritual iluminar a sus discípulos, y es deber del discípulo buscar al Maestro Espiritual y pedirle que lo ilumine. Es de suma importancia comprender la necesidad de acercarse a un Guru fidedigno si uno quiere realmente avanzar en la vida espiritual. Así como nos es muy difícil acercarnos por nuestros medios a un hombre muy rico o famoso, así también la entidad viviente condicionada no está cualificada para acercarse a la Verdad Absoluta Suprema, o Dios. Es solamente por la intervención misericordiosa del representante de la Persona Suprema (el Maestro Espiritual) que a uno se le permite ocuparse en el servicio del Señor y, por lo tanto, cualificarse en forma gradual para asociarse con el Señor. ¿Qué clase de persona está cualificada para actuar como Maestro Espiritual? ¿Tal vez aquella persona tan simpática? o ¿existen algunas calificaciones tangibles que debe demostrar?

De acuerdo con las Escrituras Védicas, el Maestro Espiritual tiene que haber recibido instrucción de su propio Maestro Espiritual que debe aparecer en la sucesión discipular de maestros, la cual comenzó con Krishna Mismo, y debe ser muy versado en la Verdad Absoluta.

En consecuencia, en el comportamiento del maestro espiritual, no podemos encontrar la menor huella de apego al placer material o rechazo al sufrimiento. Las Escrituras Védicas nos dicen que las entidades vivientes de esta era son por lo general desafortunadas, perezosas, engañadas y perturbadas. Por lo tanto, a pesar de su posición miserable, no pueden ver la necesidad de aprender de un maestro espiritual fidedigno, o si llegan a ver tal necesidad, acaban siendo engañadas por un Guru falso y llevadas a un callejón sin salida. O algunas veces pueden evitar estas dos trampas y ponerse en contacto con un representante genuino del Señor y admitir su posición exaltada, pero debido a su consumada testarudez, se niegan a rendirse y a seguir sus enseñanzas. Así que parece que la tarea más difícil de esta era es convencer a las almas condicionadas de la necesidad de acercarse al representante del Señor y escuchar de él.

De hecho, se dice en las literaturas Védicas que la entidad viviente está vagando por todo el universo, algunas veces en los planetas más elevados y otras en los más bajos. De esos millones de entidades vivientes, sólo una puede ser lo suficientemente afortunada, por la gracia del Señor Supremo, como para que pueda acercarse a un representante del Señor. De esta manera, por la misericordia del Señor Krishna uno recibe un Guru, y por la misericordia del Guru uno recibe a Krishna.

Es tan importante el Maestro Espiritual que es imposible alcanzar la perfección en la vida espiritual sin su atención y buenos deseos. El procedimiento correcto es aproximarse al Maestro Espiritual con preguntas sumisas y con una actitud de servicio. Debido a su posición exaltada de conexión íntima con el Señor Supremo, el Maestro Espiritual puede bendecir al discípulo sincero con un progreso espiritual rápido.

SECCIÓN 4

DIFERENTES ASPECTOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

LOS 24 INGREDIENTES CÓSMICOS.

En la Lección 5a, Cuarta Sección, se describe ligeramente el cómo Visnu manifiesta la creación cósmica, con la ayuda de Brahma, el dios creador. En esta lección presentaremos un esquema de los ingredientes que componen la creación cósmica. El alma espiritual y los ingredientes cósmicos emanan espiritualmente de Visnu. Brahma crea los cuerpos y las formas materiales a partir de ingredientes materiales, para que entre el alma espiritual (atma). El atma, habiendo olvidado el Paramatma (Superalma), identifica su cuerpo material y sus interacciones con la naturaleza externa: "se identifica con el campo de las actividades" y con las situaciones desagradables o placenteras causadas por éste. Por lo tanto, al estar ilusionado, experimenta felicidad y tristeza. El Paramatma lo acompaña en todos los cuerpos. Para mayor información a este respecto, puede leer su Bhagavad-gita, Capítulo Siete, Texto Cuatro, y Capítulo Trece, Textos Seis y Siete.

(Ver gráfico página siguiente)

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTO-REALIZACIÓN.

En esta Lección continuaremos analizando los diferentes textos básicos de la literatura Védica.

LOS UPANISADS.

Los Upanisads son una colección de 108 Tesis Filosóficas. La palabra U-pa-ni-sat significa "sentarse cerca" y se refiere al discípulo sentado al lado de su Guru, con el propósito de recibir la sabiduría Védica trascendental. Así, los Upanisads marcan el comienzo de la vida trascendental.

La principal contribución de los Upanisads es que establecen lo absoluto como inmaterial. Los Upanisads describen a Brahman como la realidad eterna y no manifestada, de la cual brotan y en la cual descansan todas las manifestaciones. Siendo inconcebible para los sentidos materiales, Brahman es descrito como nirguna (sin cualidades) y rupa (sin forma). En las palabras de Brhad-Aranyaka Upanisad (3.9 26), Brahman "es incomprensible, puesto que no es comprendido". Así, la sabiduría de los Upanisads supera claramente las partes del Karma-kanda de los cuatro Vedas, "porque el propósito de la religión no es solamente la obtención de felicidad terrenal ni celestial, mediante sacrificios ofrecidos correctamente a los dioses, si no también la liberación, como resultado del verdadero conocimiento, del renacimiento por absorción en el Brahman". Aún cuando los Upanisads enfatizan la meditación sobre el Brahman impersonal, ellos no contradicen el Siddhanta abreviado en el Bhagavad-gita; los Upanisads no niegan que la Verdad Absoluta tiene personalidad. Al negar que Dios tiene una personalidad material, los Upanisads afirman la Personalidad Espiritual de Dios. Por ejemplo, el Svetasvatara Upanisad (3.19) explica claramente que la Verdad Absoluta no tiene piernas ni manos materiales, pero tiene manos espirituales con las cuales Él acepta todo lo que se Le ofrece, y que, similarmente, Bhagavan no tiene ojos materiales, pero tiene ojos espirituales que lo ven todo. Aún cuando Él no tiene oídos materiales, oye todo y, poseyendo todos los sentidos espirituales perfectos, conoce el pasado, el presente y el futuro.

Existen muchos himnos Védicos similares que describen a la Verdad Suprema Absoluta como una persona más allá del mundo material. Por ejemplo, el Hayasirsa Pancaratra explica que aún cuando todo Upanisad presenta primero el Brahman Supremo como impersonal, al final la forma personal de Bhagavan emerge. Como el Isa Upanisad indica, la Verdad Absoluta Suprema es eternamente tanto impersonal como personal. La invocación del Brhad-Aranyaka Upanisad afirma, "que Él (el ser Supremo) es el todo en el universo. De Él todo viene". El Sveta svatara Upanisad afirma (3.8) "Yo conozco al gran Purusa, quien es luminoso como el sol, y está más allá de la obscuridad". El aitareya Upanisad (1.12) describe al Supremo Controlador como la causa energética de toda creación: "Él creó estos mundos...." El Prasna Upanisad (6.3) lo corrobora. El Katha-Upanisad afirma: "Él es eterno entre los eternos, la conciencia entre todas las conciencias, Él entrega los frutos de las actividades a todos los jivas”.

Además de la realización del Brahman y Bhagavan, los Upanisads también hablan acerca de la localización de la forma intermedia, El Paramatma (Superalma). El Mundaka, Svetasvatara y el Katha Upanisads afirman que dentro del corazón de toda entidad viviente residen el jiva atómico individual y la Superalma, el Paramatma. Ellos son como dos pájaros situados en el árbol del cuerpo: Uno de los pájaros (el jiva individual) está comiendo el fruto del árbol (disfrutando de los sentidos), y el otro sólo está observando (Paramatma). El olvido del jiva de su relación con el Paramatma le hace cambiar su posición de un árbol a otro (el proceso de la transmigración). Ambos, el Katha y Svetasvatara Upanisads, dan un comentario más amplio: aún cuando los dos pájaros están en el mismo árbol, el pájaro que está comiendo está totalmente absorto, como disfrutador de los frutos del árbol. Si, de una u otra manera, él voltea la cara hacia su amigo, quien es el Señor, y reconoce sus glorias, se libera enseguida de toda ansiedad.

A través de los Upanisads vemos que el jiva individual y el Paramatma, la Superalma, retienen su individualidad separada, aún cuando ellos logren una clase de unidad cuando el jiva acepta actuar de acuerdo con el deseo del Paramatma. Cualquiera que sea el caso, ni el Paramatma Supremo ni el jiva individual pierden su individualidad. Esto es importante, porque como veremos más adelante, el concepto de Bhakti, sobre el cual se hace énfasis en el Bhagavad-gita, se pierde si el jiva se vuelve uno con el Brahman Supremo en todos los aspectos. En el Bhakti se

desarrolla una relación amorosa entre el jiva individual y la Persona Suprema, Bhagavan. En ningún momento debe uno confundir el jiva con el Purusa Supremo. Si uno confunde esto o trata de fusionarlos en uno, pierde el siddhanta (conclusión) esencial de la literatura Védica.

Al describir la cualidad antimaterial (nirgunatva) del Absoluto, los Upanisads preparan el camino para un entendimiento apropiado de la personalidad trascendental (Bhagavan), quien posee todas las opulencias espirituales y es el último objetivo de toda meditación y bhakti (devoción).

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO

EL YOGI Y EL DINERO.

"El dinero causa pena para conseguirlo y para conservarlo; causa pena para gastarlo, para perderlo y para derrocharlo: el maldito problema nunca termina". Pancatantra.

Al dinero en India se le llama LAKSMI. Laksmi es el nombre de la Diosa de la Fortuna. En este mundo estamos muy atraídos por la Diosa de la Fortuna en la forma de dinero, porque con éste podemos adquirir las cosas que necesitamos para gratificar nuestros sentidos. Como ocurre con todo en este mundo material, el dinero es bueno o malo dependiendo del uso que se le dé. Puede ser la causa de nuestra destrucción y también de nuestra liberación, así como el fuego sirve para calentar nuestra casa o para quemarla. Al dinero se le esquiva tradicionalmente en la vida espiritual porque es considerado como el causante de la degradación; pero de acuerdo con la filosofía Vaisnava más elevada, cualquier cosa que se utiliza para propagar las glorias del Señor y enseñar a la gente el camino de la iluminación no nos debe producir temor y, de hecho, es bienvenida. Es una cuestión de motivación. Si uno es lo suficientemente puro y versado en la ciencia de la autorrealización, puede adquirir millones de pesos para propagar las glorias de Krishna entre miles y miles de personas, que de otra manera permanecerían en la ignorancia, y no utilizaría ni una moneda para su propio placer sensorial. Repetimos que es una cuestión de motivación. Y esta motivación está basada en la conciencia. A este respecto, los Vedas dividen la conciencia en cinco niveles a saber:

Primero está ANNAMAYA, o dependencia exclusiva en los alimentos para conservar la existencia (el caso de los niños pequeños). Por lo tanto, se está satisfecho con sólo tener suficiente comida. Se percibe al Supremo en la forma de alimento, y ese es el límite de la realización del Señor.

Luego sigue PRANAMAYA, o el esfuerzo único para satisfacer las necesidades corporales y mantenerse vivo. Por lo tanto, se percibe al Supremo en la forma de los síntomas vitales y allí termina su comprensión. Esto es lo que sucede con los animales y también con algunos seres humanos.

El siguiente nivel es JNANAMAYA, en el cual uno se hace consciente del proceso de pensar, sentir y desear. En este punto uno se esfuerza por crear una situación análoga con la mente y, por tanto, gusta de filosofar, leer, o se dedica al altruismo mundano y la religión. Este es el límite de realización del Supremo para más del 99% de la sociedad humana.

Por encima de JNANAMAYA está VIJNANAMAYA, en este nivel la mente de la entidad viviente y los síntomas vitales se distinguen de la entidad viviente en sí misma, y uno comienza a comprender su identidad como un espíritu eterno. Este es el inicio de una percepción espiritual de la Suprema Verdad Absoluta.

Finalmente está ANANDAMAYA, o la existencia completamente bendecida. En éste, el más elevado estado de conciencia, uno comprende su relación específica con el Supremo y actúa en toda esa capacidad, aunque todavía posea un cuerpo material. Este nivel es la culminación de la evolución de la conciencia y aquí se logra la satisfacción completa y el conocimiento en la existencia eterna.

Y ahora regresemos a nuestro tema original: "El Yogi y el dinero". Dependiendo del estado de conciencia que se tenga, uno utilizará su dinero para adquirir alimentos, o protegerse a sí mismo y poder mantener sus síntomas vitales, o puede crear una situación feliz para la mente, o liberarse del enredo material complaciendo al Supremo.

Algunas personas pueden argüir que: "Mi servicio a Dios consiste en mantener a mi familia", pero esto no es aceptado por el conocimiento anterior de los Vedas. Si en esta forma humana (la cual es nuestra oportunidad para alcanzar el más elevado nivel de conciencia), dedicamos nuestro dinero ganado duramente a cualquiera de los primeros tres objetivos mencionados en el último párrafo, sin esforzarnos para llegar a la meta más alta, estaremos desperdiciando el regalo más precioso. Si alguien nos ofrece un millón de pesos y preferimos vivir en la calle como un borracho, ¿estaremos utilizando apropiadamente nuestros fondos? De la misma manera, si no desarrollamos una atracción por la meta más elevada de la vida, y en cambio permanecemos dominados por las ilusiones del mundo (tales como: "Sólo estoy tratando de vivir con lo que tengo" o "sólo quiero ayudar al necesitado") estaremos mal gastando un don muy valioso. Por supuesto que el Yogi consciente de Dios quiere permanecer vivo, pero no considera que este sea un fin en sí mismo, sino más bien, un vehículo para llegar a la meta suprema, es decir, para hacer a los demás conscientes de Dios. También deseará ayudar a los necesitados, pero él comprende cuál es la necesidad real - la elevación de la conciencia - y la proporciona en la forma de conocimiento y alimento espiritual.

El problema con los tres niveles más bajos de conciencia estriba en que estos representan diferentes niveles de ataduras. Si uno gasta su dinero y sólo se preocupa por éste, lo único que está haciendo es aumentar su enredo material. Los lazos pueden dar la ilusión de libertad, pero de hecho son sólo ataduras porque dirigen la energía hacia conceptos o aspectos ilusorios de sí mismos. El cuerpo y la mente pueden hacer ciertas demandas, pero éstas no tienen nada que ver con el alma, o el yo verdadero.

MUCHOS YOGIS HAN CONSTRUÍDO HERMOSOS TEMPLOS CON LAS DONACIONES QUE RECIBIERON. ESTOS BELLOS LUGARES DE ADORACIÓN CONGREGACIONAL LOS PUEDE ENCONTRAR EN TODA LA INDIA. (Foto).

Por lo tanto, considerar que la meta más elevada de la vida es satisfacer todas estas demandas - y gastar el dinero en este empeño - es la forma más burda de ilusión y, en último término, una ofensa al Señor Supremo. Por otra parte, revivir nuestro interés en la autorrealización y la conciencia de Dios, y gastar nuestro dinero comprendiendo que pertenece a Dios y que, en consecuencia, debe ser gastado en su servicio y para su complacencia, es el uso correcto de Laksmi, la Diosa de la Fortuna, y es la única manera de asegurar nuestra libertad final de la ignorancia y el deseo.

SECCIÓN 7

YOGA Y MEDITACIÓN.

DIETA PARA UN PLANETA ESPIRITUAL.

Cuando el Señor Krishna habla en el Bhagavad-gita, Él aclara el propósito final del vegetarianismo: "Si alguien Me ofrece con amor y devoción una hoja, una flor, fruta o agua, Yo lo aceptaré" (Bg. 9.26). En sí mismo, el vegetarianismo significa no-violencia, protección de los animales, pero ofrecer alimentos vegetarianos al Señor Krishna y luego aceptarlos como Su misericordia (prasada), significa mucho más, y es Bhakti Yoga, o sea llegar a ser conscientes de la Suprema Personalidad de Dios.

Cuando se combina el vegetarianismo con el canto de los Nombres del Señor Supremo HARE KRISHNA, HARE KRISHNA, KRISHNA KRISHNA, HARE HARE, HARE RAMA, HARE RAMA, RAMA RAMA, HARE HARE éste se convierte en algo más que un simple principio ético o racional: esta forma de vida humana se convierte en el medio más sencillo y más placentero para alcanzar la realización espiritual. En la Conciencia de Krishna, la razón espiritual para el vegetarianismo incluye todas las demás razones (éticas, sentimentales, nutricionales, económicas, médicas), de la misma manera que un billete de 1.000 pesos incluye los de 200, de 100 o de 50. Únicamente los alimentos más frescos, más suculentos, más nutritivos y más sensiblemente agradables son preparados y ofrecidos a Krishna. Debemos analizar cuidadosamente las muchas ventajas de comer Krishna Prasada, o tener una mente estricta y espiritualmente vegetariana, y examinar también las objeciones más importantes al vegetarianismo.

Podemos definir a un "vegetariano estricto" como aquella persona que se abstiene completamente de comer carne, huevos y pescado. Algunos vegetarianos, llamados "vegans" se abstienen no sólo de comer carne, sino también de tomar leche, porque tienen miedo de los pesticidas y del colesterol. Sin embargo, las frutas, los granos y los vegetales no contienen colesterol, así que un vegetariano puede tomar un litro de leche y comer unas cuantas onzas de queso cada día, sin alcanzar el tope máximo de colesterol permitido. Sin tomar leche, uno está obligado a consumir cantidades de algas, soya, semillas de ajonjolí o pastillas para obtener la cantidad esencial de vitamina B-12 y calcio. En cuanto a los pesticidas, prácticamente cualquier cosa que comemos contiene algo de ellos, debido al uso generalizado de fertilizantes químicos.

Los llamados ovo-vegetarianos no pueden ser aceptados como vegetarianos estrictos, porque comen huevos, los cuales son - después de todo - carne, con una cubierta de calcio, producidos en masa bajo condiciones injustificables dada la cantidad de fuentes de proteínas. Pero el término lacto (bebedor de leche) vegetariano es aceptable. Tomar leche de vacas que más tarde serán asesinadas no es de ninguna manera aceptar el asesinato de vacas, y si nosotros tuviéramos la oportunidad, cerraríamos inmediatamente todos los mataderos.

OBJECIONES DE LOS NO-VEGETARIANOS.

Una de las más fuertes objeciones de los no-vegetarianos en contra del vegetarianismo es la de que los vegetarianos tienen que matar plantas y que esto también es violencia, pero no es admisible comparar los animales plenamente conscientes (como las vacas) con los vegetales, que tienen una conciencia muy baja. Además, nosotros realmente tenemos que comer plantas, frutas, granos, etc., porque las vitaminas y minerales que se encuentran en esta clase de alimentos son esenciales para mantener el cuerpo y el alma juntos. Ciertamente, las plantas están tan vivas como las vacas; recientes experimentos han demostrado que las plantas sienten, y el Bhagavad-gita, la esencia de todas las enseñanzas Védicas, confirma que todas las formas de vida contienen almas espirituales, cualitativamente iguales unas a otras. Pero, de todos modos, tenemos que comer algo, y los Vedas también dicen: "Jivo-jivasya jivanam: En la lucha por la existencia una entidad viviente es alimento de otra". Así, desde un punto de vista humano, el problema de escoger una dieta no reside en el hecho de no matar, pues éste es un propósito imposible, ya que es necesario alimentarse, sino el de causar el menor sufrimiento y al mismo tiempo satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo. Una dieta bien balanceada de frutas, granos, vegetales y productos lácteos, satisface esta necesidad. En Escrituras como el Bhagavad-gita, se recomienda esta clase de dieta como la más apropiada para el hombre.

Otra objeción muy común al vegetarianismo es: "Jesucristo comía carne, así que, ¿por qué nosotros no? Pero los Cristianos Vegetarianos demuestran que en la Grecia antigua, de la cual se tradujo el Nuevo Testamento, no apoyaban el argumento de que Cristo comía carne. Por ejemplo, palabras griegas como "brosimos", "prosphagion" y "trophe", las que tan sólo significan “alimento” o “nutrición”, fueron traducidas vagamente como "carne" (excepto en la Nueva Biblia Inglesa). Y los vegetarianos Cristianos afirman que en los textos en donde se dice que a Cristo le ofrecieron pescado y un panal de miel, Él aceptó "éste" (en singular). "Éste" significa el panal de miel. En el Antiguo Testamento hay un verso que pronostica esto del joven Cristo: "Él comerá mantequilla y miel, puesto que sabrá rechazar lo malo y escoger lo bueno" (Isaías 7:15). El significado de esto es que comer de otra manera lo conduciría a una mentalidad brutal, y esto no puede ser aceptado en el carácter de Cristo.

PORCENTAJES COMPARATIVOS DE PROTEÍNAS.

Los comedores de carne argumentan: "Pero la carne es perfecta y ya es completa en proteínas; para obtenerlas no debo gastar horas comprando, cocinando y combinando los vegetales correctos".

Primero que todo, la carne no es "pura" o "perfecta" en proteínas, cuando más un 25-30% es de proteína. La proteína neta utilizada (NPU, la cantidad realmente digerida y absorbida por el cuerpo) es 67% comparada con el 82% de la leche, el 70% del queso, el 67% de los garbanzos y el 60% del trigo entero. Al pesar los alimentos antes mencionados, seguramente contengan menos proteínas que la carne, pero debido a que su NPU es alto, simplemente comiendo más de ellos o combinándolos uno encuentra las proteínas RDA (la cantidad mínima diaria permitida). Por ejemplo, la leche es sólo el 4 o 5% de proteína, pero con dos tazas se obtienen cerca del 40% de la cantidad de proteína utilizada RDA, que es de 43.1 gramos. Un cubo de dos pulgadas de queso produce cerca del 30%. Para complementar, la combinación correcta de alimentos es de sentido común y tan natural como el pan y la mantequilla, y evita fácilmente deficiencias dietéticas. Más aún, el valor alimenticio complementario aumenta al combinar los alimentos (ver cuadro). Por ejemplo, el NPU del arroz sólo es 60% y el de los granos solos el 40% y se incrementa a 43% cuando se comen juntos, y combinar leche con pan de trigo entero aumenta su NPU al 13%. Además, las proteínas no son todo. Nutrientes esenciales, tales como el hierro, el potasio, el magnesio, el calcio y vitaminas esenciales tales como la C, la A, la riboflavina, la niacina y el complejo B, están casi completamente ausentes de las carnes. De esta forma, los alimentos vegetarianos son absolutamente necesarios para mantener una buena salud. ¿Cuál es, entonces, la razón para matar animales para comerlos, especialmente en los países Americanos y Europeos que son ricos en alimentos vegetarianos? Aún si alguien insiste en comer animales, él debe esperar hasta que mueran naturalmente. Conocedores, que pueden objetar que tal carne debe ser muy dura, deben recordar que los cuerpos muertos están muy lejos de ser frescos, puesto que se debe esperar hasta dos semanas para que el "rigor mortis" desaparezca. Este científico e interesante artículo lo continuaremos más adelante.

(Ver gráfico página siguiente).

Aprenderemos ahora la HALASAN o postura del ARADO.

Acuéstese de espaldas y relájese respirando tranquila y profundamente. A continuación, manteniendo los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas contra el suelo, levante lentamente ambas piernas en línea recta, hasta formar la perpendicular contra el piso. Empiece ahora a levantar las caderas doblando un poco las piernas. Separe toda la espalda del suelo hasta que los pies toquen tierra mas allá de su cabeza. Estire las piernas lo más posible y conserve los brazos estirados como en el inicio del ejercicio. Una variante, es llevar los brazos hacia adelante estirándolos hasta tocar los pies con las manos, o puede colocar las manos junto a la nuca con los brazos doblados. Respire lentamente por la nariz. Al volver a la posición inicial hágalo con lentitud y sin levantar la cabeza.

LA HALASANA (Ilustración)

BENEFICIOS:

Previene los males del hígado, el bazo y la obesidad. Da gran flexibilidad a la columna y fortalece los músculos del abdomen. Restablece del cansancio dándonos nueva energía. Corrige las desviaciones de la columna en los niños. Evita la formación de grasa en la cintura y caderas. Desaparecen los dolores de cabeza o jaquecas; cura la diabetes, fortalece el cuello, tórax y piernas.

Y ahora nuestra receta de la quincena.

PARATHA.

1-1/2 Tazas de harina integral (o partes de salvado por la de harina); 1/2 Taza de harina blanca; 1/4 Taza de Ghee o mantequilla clarificada; Agua.

Mezcle la mantequilla o el Ghee con la harina integral. Vaya agregándole agua hasta que tenga una consistencia más o menos blanda. Coloque esta masa en una vasija. Tápela y déjela reposar durante media hora. Luego amásela por 10 minutos. Ahora haga bolas grandes de más o menos 5 cms. de ancho o diámetro, usando la harina blanca de trigo para que no se pegue la masa; tome un rodillo de amasar y póngale un poco de harina también. Vaya aplanando las bolitas hasta que le queden como tortitas de 20 cms. de diámetro. Estas deben quedar bien redondas, planas y parejas. Esparza la mantequilla derretida sobre las parathas que acaba de hacer y dóblelas por la mitad. Untele mantequilla y dóblelas en cuartos para que queden como un cuarto de luna. Luego coja el rodillo y aplánelas de nuevo. Luego vaya colocando las Parathas una por una en una cacerola, dándole la vuelta frecuentemente. Cada vez que voltee las Parathas, écheles una cucharada de ghee sobre la superficie, ayudando con la cuchara para que el ghee las penetre. Apriete de vez en cuando los bordes para asegurarse que queden bien cocinadas. Cocine cada Paratha hasta que coja color rojizo y esté tostada.

Bueno querido amigo, en la próxima lección encontrará la segunda prueba escrita. Así, pues, a estudiar y hasta la próxima!

Om Tat Sat.

Los Instructores